

مجموعه‌های ورزشی پایتخت در ماه رمضان تاپاسی از شب فعالند

ورزش پس از روزه داری

در شب‌های ماه رمضان در مجموعه‌های ورزشی سراغ آنها می‌روند. اگر اهل ورزش هستید، برخی مجموعه‌های ورزشی را که در ماه رمضان می‌توانید از ستانس‌های شبانه آنها استفاده کنید، برایتان معرفی کرده‌ایم.

✓ **مهدیه تقوی‌راد** مجموعه‌های تفریحی ورزشی در ایام ماه مبارک رمضان معمولاً بعد از افطار فعالیت خود را آغاز کرده و تا سحر دایر هستند. شنا، فوتسال، والیبال، پینت‌بال، بدنسازی و... از ورزش‌هایی هستند که روزهداران



پارک آبی پارک

پارک آبی پارک به عنوان بزرگ‌ترین پارک آبی تهران، برای یک تفریح مهیج خصوصاً در ماه رمضان و بعد از افطار گزینه جذابی خواهد بود.

معرفی

نشانی	بزرگراه تهران-کرج، بعد از بزرگراه آزادگان، خیابان شمیم
ساعت فعالیت	بعد از افطار تا سحر
هزینه بلیت	۶۲۰ هزار تومان

شنا بعد از افطار

این پارک آبی که ۵۵ هزار مترمربع وسعت دارد، از سال ۱۳۹۶ کار خود را آغاز کرده و یکی از مجهزترین و مهیج‌ترین پارک‌های آبی تهران و کشور است. این پارک آبی در ماه رمضان از بعد از افطار تا سحر فعال است. جکوزی، اتاق ماساژ، فروشگاه لوازم شنا، فست‌فود، کافی‌شاپ، پارکینگ و... فضای این پارک آبی را برای تجربه یک تفریح به یادماندنی در شب‌های ماه رمضان مناسب کرده‌اند.

مقاصد مهتاب‌نوردی در رمضان



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی کشور هر سال در نیمه‌ماه مبارک رمضان برنامه‌ای را با عنوان مهتاب‌نوردی برای علاقه‌مندان به کوهپیمایی شبانه برگزار می‌کند.

نشانی: آدرس‌های اعلامی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

کوهپیمایی با خانواده

در این برنامه همه اعضای خانواده در صورت داشتن آمادگی بدنی لازم برای صعود می‌توانند شرکت کنند. در برنامه‌های کوهپیمایی شبانه ماه رمضان دقت داشته باشید که حتماً به صورت گروهی، از مسیرهای آشنا و همراه با افراد بلد استفاده کرده و برنامه‌ها را طوری زمانبندی کنید که باعث خستگی افرادی که کم‌توان‌تر هستند نشود. همراه داشتن آب و تنقلات برای ادامه مسیر لازم است. این برنامه هر سال در چند مسیر کوه‌پیمایی برگزار می‌شود.

مهتاب‌نوردی روزه‌داران

در مسیر امامزاده صالح (ع) تا امامزاده داوود (ع) کوهپیمایی به صورت پیمایش ۱۴ کیلومتری از اذان مغرب تا اذان صبح با همکاری هیأت کوهنوردی استان تهران برگزار می‌شود. هدف از اجرای این برنامه ورزشی فرهنگی کمک به گسترش ورزش همگانی و استفاده از ظرفیت شب و کوهستان برای به‌وجود آوردن بستری معنوی برای روزه‌داران کوهنورد است. در مسیر تپه نورالشهدای کلکچال، شهروندان به صورت گروهی مسیر را از پارک جمشیدیه تا تپه نورالشهدا ادامه می‌دهند. بعد از نماز جماعت و زیارت قبور شهدا، سفره افطاری ساده برای کوهنوردان پهن می‌شود. این برنامه تا سحر ادامه داشته و بعد از پذیرایی سحری از کوهپیمایان و اقامه نماز صبح تمام می‌شود. حضور خانوادگی ورزشکاران، آموزش نکات فردی و گروهی کوهپیمایی و مسابقه فرهنگی از جمله مواردی است که در این برنامه ورزشی فرهنگی مورد توجه قرار می‌گیرد. مسیر ولنجک به توجال هم یکی از مسیرهای مورد علاقه کوهنوردان برای کوهنوردی در شب‌های ماه مبارک رمضان است. برنامه مهتاب‌نوردی در توجال هم هر سال در نیمه‌ماه رمضان قبل از اذان مغرب آغاز شده و بعد از نماز مغرب و عشا و افطاری ساده، با صعود تا ایستگاه چشمه‌آدامه پیدامی‌کند.



پینت‌بال رازی

یکی از ورزش‌های مهیج و محبوب این روزها پینت‌بال است که امکان بازی کردن آن به صورت گروهی، در شب‌های ماه رمضان در بوستان رازی فراهم شده است.

معرفی

نشانی	خیابان کارگر جنوبی، بین میدان قزوین و رازی، بوستان رازی
ساعت فعالیت	بعد از افطار تا ساعت ۲۴
هزینه بلیت	از ۱۸۰ هزار تومان



هیجان بازی بعد از افطار

باشگاه پینت‌بال رازی یا «کابمانگا» ستانس‌های مختلفی برای بانوان، آقایان و اعضای خانواده در نظر گرفته است. امکان استفاده از امکانات این مجموعه تا آخرین ساعات شب، این فرصت را فراهم کرده است تا بتوانید بعد از صرف افطار سبک و ساده برای انجام این بازی مهیج و گروهی راهی این مجموعه شوید. از امکانات باشگاه پینت‌بال رازی می‌توان به رختکن مجزا برای بانوان و آقایان، جایگاه تماشاگر، بوفه و... اشاره کرد.

مجموعه ورزشی شهید چمران

مجموعه فرهنگی، ورزشی، تفریحی شهید چمران با نام بولینگ عبدالعزیز از ۵۰ سال قبل به بهره‌برداری رسید.

معرفی

نشانی	خیابان شریعتی، بالاتر از پل صدر، مجموعه فرهنگی ورزشی شهید چمران
ساعت فعالیت	بعد از افطار تا سحر
هزینه بلیت	ورودی رایگان



مجهز به سالن‌های چندمنظوره

سالن بولینگ مجموعه ورزشی دارای ۸ خط مجهز به استانداردهای بین‌المللی است. سینما، سالن‌های ورزشی مختلف، استخر، فودکورت، شهر بازی و... بخش‌های متنوع این مجموعه است. مجموعه ورزشی شهید چمران دارای دو سالن چندمنظوره است. سالن‌های چندمنظوره این مجموعه مجهز به رختکن، آب‌سردکن، جایگاه تماشاچی و دوش حمام هستند. در سالن شماره یک کلاس‌های آموزشی در رشته‌های بسکتبال، والیبال و فوتسال برگزار می‌شود. ستانس‌های اجاره‌ای سالن شماره یک برای ساعات بعد از افطار به‌سازمان‌ها، شرکت‌ها و تیم‌های ورزشی تعلق دارد.

مجموعه ورزشی تختی

سالن ورزشگاه تختی امکان بازی فوتسال و والیبال را دارد. این سالن برای ستانس‌های بعد از افطار در شب‌های ماه رمضان غیر از ایام عزاداری و شب‌های قدر پذیرای علاقه‌مندان است.

معرفی

نشانی	بزرگراه بسیج (افسریه)، خیابان هجرت، خیابان تختی، استادیوم تختی
ساعت فعالیت	بعد از افطار تا سحر
هزینه بلیت	۱۰۰ هزار تومان



فوتسال در افسریه

برای اینکه بتوانید ستانس‌های مورد نظر تان را در این سالن رزرو کنید باید سریع تر دست‌چین کنید چرا که معمولاً گروه‌های مختلف از بازی و ورزش در این سالن استقبال می‌کنند. این سالن علاوه بر پارکینگ مراجعه‌کنندگان، بوفه، سیستم گرمایشی و سرمایشی و سرویس بهداشتی هم دارد. قیمت مناسب ستانس‌های این سالن باعث شده تا در شب‌های ماه مبارک رمضان مورد استقبال قرار بگیرد.

